



Lunes

Martes

## COCINA CENTRAL

Enero 2025  
Menú Adulto

Miércoles

Jueves

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
6		7		8		9		10	
FESTIVO		Kcal 798 Glú 114 Líp 25 Pro 21 Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Macarrones integrales con tomate y atún Cordon bleu de pavo con patatas		Kcal 708 Glú 95 Líp 23 Pro 38 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Gazpachos manchegos con setas Pollo al horno con patatas		Kcal 814 Glú 102 Líp 29 Pro 21 Ensalada Arroz del senyoret Surtido de fiambre Paella de verduras Pechuga de pavo y queso manchego		Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Ensalada Crema de calabacín Hamburguesa mixta con ketchup Olleta de alubias con acelgas Tortilla de patata y chorizo	
Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan integral		Postre Lácteo Pan		Postre Fruta Pan	
13		14		15		16		17	
Kcal 726 Glú 98 Líp 23 Pro 26 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de hortalizas de temporada ECO Bacalao con pimientos		Kcal 690 Glú 99 Líp 19 Pro 25 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Lentejas juliana con espinacas Tortilla de queso con calabacín asado		Kcal 705 Glú 95 Líp 21 Pro 26 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de pescado con estrellitas y gamabas Lomo adobado con pisto de tomate y pimiento		Kcal 734 Glú 109 Líp 21 Pro 22 Tosta de hummus con pimentón Arroz a banda Surtido de ibéricos		Kcal 814 Glú 108 Líp 26 Pro 31 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de albóndigas c patatas y guisantes Hojaldre de verduras con atún	
Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan		Postre Fruta ECO Pan integral		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan	
20		21		22		23		24	
Kcal 832 Glú 110 Líp 29 Pro 26 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Espaguetis con tomate, bacon y queso Coquetas de bacalao con pimiento frito		Kcal 767 Glú 100 Líp 26 Pro 27 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla		Kcal 766 Glú 100 Líp 23 Pro 36 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria Costillas de cerdo a la miel		Kcal 818 Glú 102 Líp 29 Pro 31 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Arroz con tomate y huevo Longanizas de magro al horno con habitas		Kcal 665 Glú 93 Líp 22 Pro 17 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa hortelana con lluvia Bacalao a la vizcaína	
Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan integral		Postre Lácteo Pan		Postre Fruta Pan	
27		28		29		30		31	
Kcal 693 Glú 99 Líp 19 Pro 26 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Lentejas de la abuela Tortilla francesa con verduras		Kcal 780 Glú 96 Líp 25 Pro 24 Mezclum, tomate, sésamo y zanahoria Espirales integrales a la napolitana Filete de merluza con salsa mery		Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Sopa de cocido con garbanzos Filete de ternera con champiñones		Kcal 710 Glú 113 Líp 20 Pro 20 Tosta de tomate Arroz al horno Montadito de queso fresco, tomate y rúcula		Kcal 710 Glú 100 Líp 23 Pro 36 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de legumbres y hortalizas ECO Pollo a las finas hierbas	
Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan	

### RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz  
o Legumbres



Hortalizas



Pescado Blanco  
o Azul/Huevo



Aves o Carne  
Roja/Huevo



Aves o Carne Roja/  
Pescado Blanco o Azul



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA